

# 7月給食だより

広陵町・香芝市共同  
中学校給食センター  
スマイル  
2024年7月号

夏の空がまぶしく感じられる季節となりました。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。

## その食生活、夏バテの原因になっています

夏に起こりやすい体調不良のことを夏バテといえます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏バテの症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

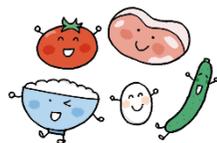


## 夏バテ予防のポイント

こまめに水分補給を！ バランスのよい食事！ 冷たいものとりすぎ注意！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

### 奈良県産食材（7月使用分）

米 パン 小松菜 青ねぎ ジャがいも ズッキーニ なす トマトピューレ  
ぶなしめじ こんにゃく そうめん かしば香みそ

## 七夕

7月7日の七夕は、「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本の行事です。七夕の行事食として、そうめんが給食に登場します。もともと七夕にはかりんとうに似た、麦をひねって揚げた「<sup>さくべい</sup>索餅」が食べられていましたが、時を経てそうめんに変化したといわれています。また、そうめんを天の川や織姫の織り糸に見立てて、七夕にそうめんを食べるとい説もあります。

さくべい  
『索餅』



令和6年度の食育の日は「日本全国味めぐり」をテーマに実施します。

今月の食育の日は7月11日「大阪府の料理」

大阪は、人口800万人を超える西日本の中心的都市であり、都心部には高層ビルのオフィスや商業施設が立ち並び、鉄道網をはじめ交通機関が発達する大都会です。

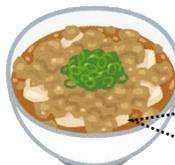


## ～7月11日の給食紹介～



### 肉すい

肉うどんからうどんを抜いた大阪で有名な汁物料理です。しっかりとしただしの中に、牛肉、豆腐、青ねぎなどの具材が入っています。



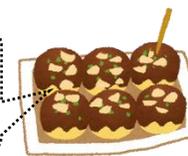
### かやくご飯

ごぼうなどの野菜と肉を加え、炊き込んだご飯です。



### たこ焼き

大阪の郷土料理です。



## 通信欄

○食物アレルギーの対応を希望される方は、学校へお問い合わせください。

○広陵町・香芝市共同中学校給食センター使用給食食材の産地と原材料・アレルギー情報を、香芝市教育委員会保健給食課のホームページに掲載しています。